

Meditation

Sonnengesang 2. Vers

Bruder Sonne

(Im Italienischen ist die Sonne männlich)

Ich suche mir einen ruhigen Platz zum Sitzen. Möglichst auf einem Stuhl, auf dem ich aufrecht sitzen kann. Wenn ich möchte, zünde ich eine Kerze an.

Gebet: Ich bin hier vor dir, mein Gott, aufrecht, mit allem, was mich ausmacht. Ich nehme mir diese Zeit, um bewusst in deiner Gegenwart zu sein. Ich öffne mich für dich und die Begegnung mit dir.

Amen

Ich bin jetzt ganz bewusst in der Gegenwart Gottes und nehme mir die Zeit, das auch zu spüren. Ich sitze hier nicht nur mit dem Kopf und dem Herzen, sondern mit meinem ganzen Körper. Das mache ich mir bewusst, in dem ich mich darauf konzentriere und meine einzelnen Körperteile und -Bereiche spüre.

Angefangen von den Füßen bis zum Kopf. Dabei stelle ich mir bildlich vor, wie ich innerlich offen und weit werde. Das folgende Bibelwort soll in mich hineinfließen und ich denke nicht darüber nach. Gott will mir durch dieses Wort begegnen und ich lasse mich einfach darauf ein.

Ich muss nicht reden, nichts tun, nichts überlegen – Ich bin einfach nur da mit Gott.

Text:

Gelobt seist du, mein Herr, mit all deinen Geschöpfen, besonders dem Bruder Sonne. Er ist der Tag, und du spendest uns Licht durch ihn. Und schön ist er und strahlend in großem Glanz, dein Sinnbild, o Höchster.

Ich wiederhole den Vers ein paar Mal in Gedanken und stelle mir vor, wie er sich in mir ausbreitet, bis in die kleine Fußzehe, und lasse ihn in der Stille in mir wirken. Am besten stelle ich mir einen Wecker, mindestens 10 Min., um mich nicht um die Zeit kümmern zu müssen.

Text:

Gelobt seist du, mein Herr, mit all deinen Geschöpfen, besonders Bruder Sonne. Er ist der Tag, und du spendest uns Licht durch ihn. Und schön ist er und strahlend in großem Glanz, dein Sinnbild, o Höchster.

Licht – Wärme – Leben – durch die Sonne und durch Christus

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Du Höchster, du hast die Sonne geschaffen, die Licht und Wärme in unser Leben bringt. Franziskus hat erlebt, wie es ist ohne Licht zu leben oder mehr sein Dasein zu fristen. Er hat dich als seine Sonne erlebt. Auch unser Leben willst du hell machen und besonders da hineinleuchten, wo es bei uns dunkel ist. Danke für dein Licht und deine liebende Gegenwart.

Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

Gottes Licht scheine über meinen Leben und erhelle meinen Weg.

Seine liebende Gegenwart leuchte in mir.

So segne uns Gott, der Allmächtige, und der Licht bringende, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Amen

Marlis Rupprecht



Illustration Maria Anna Thaler